

Vasos de Fruta Congelada

Sirve: 18 Porciones

Ingredientes

3 banana

24 onzas yogurt, sin grasa, sabor fresa

10 onzas fresas congeladas, sin drenar y a temperatura ambiente

8 onzas piña en trocitos enlatada y sin drenar

Preparación

1. Cubra un molde para panqués con papel celofán o con los moldecitos de panqué de papel.
2. Pique o aplaste las bananas y coloque en un recipiente grande.
3. Mezcle el resto de los ingredientes.
4. Con una cuchara coloque la mezcla en los moldes para panqué durante 3 horas o hasta que agarren una textura firme. Quite los vasos congelados y coloque en una bolsa de plástico en la congeladora.
5. Antes de servir, quite los moldes de papel y mantenga a temperatura ambiente unos 10 minutos.

Kansas Family Nutrition Program, Kids a Cookin'

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	65
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	23 mg
Total de Carbohidrato	15 g
Fibra dietetica	1 g
Azúcares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	4 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	63 mg
Hierro	0 mg
Potasio	180 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Lácteo	1/4 taza